Зрительная гимнастика для дошкольников.

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение. Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети очень восприимчивы к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является зрительная гимнастика.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- для укрепления мышц глаз
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика бывает: 1) игровая коррекционная физминутка; 2) с предметами; 3) по зрительным тренажёрам; 4) комплексы по словесным инструкциям.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка».

Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику. Например, гримасочка ежика – губки вытянуты вперед, влево – вправо – вверх – вниз вытянутыми губками пошевелить-подвигать, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. Каждый ребенок выполняет самостоятельно, то есть как он представляет ежика. Сделать несколько раз. Можно изобразить бульдога, волка (хмурого, вечно не в настроении, потому как голодный) Также можно предложить детям изобразить Чебурашку – удивляется, повыше бровки поднять, как будто вы услышали что-то неприятное.

Перечень зрительной гимнастики.

№ П/П	Название гимнастики
1	«Мой веселый, звонкий мяч»
2	«Дождик»
3	«Осень»
4	«Елка».
5	«Листочки»
6	«Овощи»
7	«Морковка»
8	«Булки»

9	«Что растет на нашей грядке»
10	«Колосок»
11	«Тренировка»
12	«Бабочка»
13	«Волшебный сон»
14	«Часовщик»
15	«Солнышко»
16	Комплекс упражнений для глаз «На море»
17	Упражнения на укрепление наружных мышц глаза
18	Упражнения на тренировку внутренних мышц глаза
19	Упражнения на укрепление мышц глаза
20	Упражнения на укрепление окологлазных мышц
21	Упражнения на укрепление глазных мышц, тренировку и массаж хрусталиков, улучшение кровообращения, питание глаз и лечение близорукости (метод Бейтса)
22	Общеукрепляющие упражнения для глаз
23	Упражнения, рекомендуемые для профилактики утомления
24	Упражнения на расслабление глаз
25	Направление взгляда на горизонт
26	Моргание
27	Повороты глаз
28	Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз

Описание комплексов гимнастики.

№ п\п	Содержание	
1	*«Мой веселый, звонкий мяч»* Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой.	Посмотреть влево- вправо. Посмотреть вниз - вверх Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево - вниз Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, Повторить 2 раза
2	*«Дождик»* Капля первая упала – кап! И вторая прибежала – кап! Мы на небо посмотрели Капельки «кап-кап» запели, Намочили лица, Мы их вытирали. Туфли – посмотрите –	Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх. То же самое. Смотрят вверх. Вытирают» лицо руками. Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз. Движения плечами. Приседают, поморгать глазами

	Мокрыми стали. Плечами дружно поведем И все капельки стряхнем От дождя Убежим, Под кусточком посидим.	
3	*«Осень»* Осень по опушке краски разводила, По листве тихонько кистью поводила. Пожелтел орешник и зарделись клены, В пурпуре осинки, только дуб зеленый. Утешает осень: не жалейте лета, Посмотрите – осень в золото одета!	Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево - вниз Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вверх – вниз. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).
4	*«Елка»* Вот стоит большая елка, Вот такой высоты. У нее большие ветки. Вот такой ширины. Есть на елке даже шишки, А внизу – берлога мишки. Зиму спит там косолапый И сосет в берлоге лапу.	Выполняют движения глазами. Посмотреть снизу вверх. Посмотреть слева направо. Посмотреть вверх. Посмотреть вниз. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.
5	*«Листочки»* Ах, как листики летят, Всеми красками горят Лист кленовый,	Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вверх – вниз. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Посмотреть влево – вправо.

	лист резной, Разноцветный, расписной. Шу-шу-шу, шу- шу- . Как я листиком шуршу. Но подул вдруг ветерок, Закружился наш листок, Полетел над головой Красный, желтый, золотой. Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как листиком шуршу. Под ногами у ребят Листья весело шуршат, Будем мы сейчас гулять И букеты собирать Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как я листиком шуршу.	Посмотреть вверх – вниз. Посмотреть вниз. Посмотреть вверх. Посмотреть влево – вправо. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем
6	*«Овощи»* Ослик ходит выбирает, Что сначала съесть не знает. Наверху созрела слива, А внизу растет крапива, Слева – свекла, справа – брюква, Слева – тыква, справа – клюква, Снизу – свежая трава, Сверху – сочная ботва.	Обвести глазами круг. Посмотреть вверх. Посмотреть вниз. Посмотреть влево- вправо Влево - вправо. Посмотреть вниз. Посмотреть вверх. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза

	Выбрать ничего не смог И без сил на землю слег.	
7	*«Морковка»* Вверх морковку подними На неё ты посмотри Вниз морковку опусти Только глазками смотри. Вверх и вниз и вправо-влево Ах, да Заинька умелый Глазками моргает Глазки закрывает Зайчики морковки взяли, С ними весело плясали.	Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз. Посмотреть влево. Посмотреть вправо. Быстро поморгать. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.
8	*«Булки»* Хлеб ржаной, батоны, булки Не добудешь на прогулке. Люди хлеб в полях лелеют, Сил для хлеба не жалеют	Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вверх – вниз. Круговые движения глазами. Быстро поморгать.
9	*«Что растет на грядке?»* Раз, два, три, четыре, пять. Будем овощи искать. Что растет на нашей грядке? Огурцы, горошек сладкий. Там редиска, там салат – Наша грядка просто клад!	Дети выполняют круговые движения глазами Посмотреть вверх – вниз. Посмотреть влево, вправо. Быстро поморгать.
10	*«Колосок»* Вырос в поле дом, Полон дом	Посмотреть вправо. Посмотреть влево. Посмотреть снизу вверх. Посмотреть слева направо.

	зерном, Стены позолочены, Ставни заколочены, Ходит дом ходуном На столбе золотом.	Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Поморгать.
11	*«Тренировка»* Раз –налево, два направо, Три –наверх, четыре - вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз. Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас! А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз. Сил дадим им много-много, Чтоб усилить в тыщу раз!	Посмотреть влево. Посмотреть вправо. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз. Быстро поморгать.
12	*«Бабочка»* Спал цветок И вдруг проснулся, Больше спать не захотел, Встрепенулся, потянулся, Взвился вверх и полетел.	Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее. Поморгать глазами. Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки. Руки согнуты в стороны (выдох).
13	*«Волшебный сон»* Реснички	

	опускаются… Глазки закрываются… Мы спокойно отдыхаем… Сном волшебным засыпаем… Дышится легко… ровно… глубоко… Наши руки отдыхают… Отдыхают… Засыпают… Шея не напряжена И расслаблена… Губы чуть приоткрываются… Все чудесно расслабляется… Дышится легко… ровно… глубоко… *(Пауза.)* Мы спокойно отдыхаем… Сном волшебным засыпаем… *(Громче, быстрей, энергичней.)* Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем. Их повыше поднимаем. Потянулись! Улыбнулись! Всем открыть глаза и встать!	
14	*«Часовщик»* Часовщик прищурил глаз, Чинит часики для нас.	Закрыть один глаз. Закрыть другой глаз. Открыть глаза.
15	*«Солнышко»* Солнышко с тучками в прятки играло Солнышко тучки-летучки	Закрыть, открыть глаза Глазки вправо, глазки влево. Глаза вверх, Глаза вниз, Закрыть глаза ладоням, Широко открыть глаза.

	считало Серые тучки, черные тучки Легких - две штучки Тяжелых - три штучки Тучки попрощались, тучек не стало , Солнце на небе вовсю засияло	
16	Комплекс упражнений для глаз «На море». (Под медленную спокойную музыку.)	1. *«Горизонт»* 1—4 — чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом.) линию горизонта («на море») слева-направо, глаза сопровождают движение, голова прямо. 5—8 — повторить линию горизонта справа-налево. 2. *«Лодочка»* 1—4 — чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо. 5-8 – повторить движения счета 1-4 в другую сторону. 3. *«Радуга»* 1—4 — чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо. 5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону. 4. *«Солнышко»* 1—8. «На море солнышко» — чертим «солнышко» (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо. Затем можно повторить упражнение в другую сторону. 5. *«Пловец плывет к берегу»* 1 —4 — правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца. 5—8 — медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки. 6. *«Яркое солнышко»* 1-8 – зажмуриться – «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.
17	Упражнения на укрепление наружных мышц глаза	1. В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить! 0—12 раз). 2. Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4—6 раз). 3. Частое моргание в течение 20 секунд
18	Упражнения на тренировку внутренних мышц глаза	На стекле окна на уровне глаз прикрепить круглую метку диаметром 3—5 мм на расстоянии 30—35 см от глаз. За окном найти любой удаленный предмет и переводить взгляд то на метку, то на этот предмет. Упражнения выполнять 2 раза в день. В первые 2 дня — в течение 3 мин., на третий и четвертый день — 5 мин., в последующие дни — 10 мин. Для укрепления внутренних глазных мышц очень полезны тренировки с мячом: броски и ловля с передачей партнеру,

		броски в стенку, в мишень, в кольцо, игры в теннис, бадминтон, волейбол, удары ногой по мячу в цель.
19	Упражнения на укрепление мышц глаза	1. Стоя или сидя расположить большой палец правой руки по средней линий лица на расстоянии 20—30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3—5 сек., убрать ладонь. То же, поменяв руки. 2. Повторные зажмуривания глаз на 3—5 сек., а также массирование век и быстрое моргание улучшают кровообращение, легкие нажимы на верхние веки обоих глаз в течение 1—2 сек. улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости.
20	Упражнения на укрепление окологлазных мышц	1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 5—6 раз подряд с интервалом 30 сек. 2. Смотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы. 3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.
21	Упражнения на укрепление глазных мышц, тренировку и массаж хрусталиков, улучшение кровообращения, питание глаз и лечение близорукости (метод Бейт	1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке — карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами. 2. Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего—в правый нижний. Повторить не менее 50 раз. 3. Ноги — на ширине плеч, руки — на поясе. Резкие повороты головы вправо и влево, взгляд направляется по ходу движения. Выполнить 40 поворотов. 4. В течение 3 сек. смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдохнуть. Повторить 15 раз. 5. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40 раз. 6. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 сек. Перевести взгляд на близкий объект. Повторить 15 раз.
22	Общеукрепляющие упражнения для глаз	1. Закрыть глаза. Поморгать сомкнутыми веками. 2. Закрыть глаза, посмотреть вверх, влево, вниз, вправо и в обратном направлении. 3. Открыть глаза и смотреть в одну точку, не моргая, 2—3 сек., потом прикрыть веки и опять открыть. 4. В течение 5 сек. смотреть обоими глазами на переносицу. 5. Обоими глазами смотреть на кончик носа до появления легкой усталости.
23	Упражнения, рекомендуемые для профилактики утомления	1. И. п. — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3—5 сек., затем открыть глаза на 3—5 сек. Повторить 6—8 раз. 2. И. п. — сидя. Быстрые моргания в течение 1—2 мин. 3. И.п. — стоя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 сек., затем поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3—5 сек., после чего опустить руки. Повторить 10—12 раз. 4. И. п. — стоя; Вытянуть руку вперед, посмотреть на

		кончик пальца вытянутой руки, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6—8 раз. 5. И. п. — сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 минуты. 6. И. п. — стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, смотреть двумя глазами на палец 3—5 сек., затем прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3—5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3—5 сек. Аналогично повторить, смотря левым глазом на палец вытянутой левой руки. Повторить 5—6 раз.
24	Упражнения на расслабление глаз	1. Встать или сесть спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света. 2. Закрыть глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах. 3. Лицо и тело также пусть расслабятся. Это даст дополнительный отдых, но все внимание должно быть сосредоточено на расслаблении глаз. Чувство тепла и тяжести должны сменить легкость и невесомость, а в дальнейшем — полная потеря ощущения глаз.
25	Направление взгляда на горизонт	1. Принять любую удобную позу, спину держать прямо. 2. Направить расфокусированный взгляд на горизонт. Можно также остановить взор на любом удаленном объекте, не раздражающем глаза, — облаке, дереве и т.д. Требуется не сосредотачиваться на каком-нибудь предмете, а напротив, смотреть как бы сквозь него, не напрягая зрения. 3. Выполнять несколько минут, после чего расслабить глаза. Можно проделывать в любое время, при утомительной для зрения работе — желательно не реже, чем раз в 2 часа.
26	Моргание	Принять любую устойчивую дозу. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать). Упражнение выполнять от 30 до 60 сек. Затем расслабить глаза. Это упражнение дает хороший отдых глазам, усиливает их кровообращение. Может выполняться в любое время. Вращение глаз 1. Принять устойчивую позу, спину и голову держать прямо. 2. Посмотреть вверх и очень медленно переводить взор по часовой стрелке, описывая взглядом окружность максимального радиуса. Движения глаз должны быть плавными, без рывков. Голова все время остается неподвижной. Сначала надо научиться совершать по одному полному круговому вращению глазами в каждую сторону, не допуская рывков и потери концентрации. Со временем — выполнять 2—3 поворота по часовой стрелке и столько же — против часовой стрелки. 3. Расслабить глаза.
27 28	Повороты глаз Комплексы	1. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, в правый нижний угол, в левый верхний угол, в правый верхний угол, в левый

	общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз	нижний угол. 2. Повторять от 2 до 5 минут, удерживать голову неподвижно, стараться поворачивать глаза в самые крайние положения. 3. Расслабить глаза. 1. И. п.— основная стойка, руки спереди в замок. Поднять руки вверх, прогнуться — вдох, опустить руки — выдох. Смотреть на руки. Повторить 4—6 раз. 2. И. п.— стоя, руки вперед. Круговые движения руками в одном и в другом направлении — 10—15с. Сопровождать взглядом движения рук. Выполнять круговые движения 5с. в левую сторону, затем 5с. в правую. 3. И. п.- то же. Одну руку поднимать, другую – опускать, затем наоборот – 20-15с. Сопровождать движение рук взглядом. 4. И. п.- основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить.Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 10—15с. 5. И. п.— стоя, руки вперед. Вращать кисти в левую сторону, смотреть на левую кисть 10с, затем в правую — смотреть на правую кисть. 6. И. п.- основная стойка. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 6-8 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет. 7. И. п.— то же. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 6-8 раз. Смотреть на какой-либо предмет. Приведенные упражнения полезно сочетать с вращательными движениями головы, ее наклонами вперед, назад и в стороны. Эти движения нужно делать в медленном темпе и с большей амплитудой
29	Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко	1. *«Пальминг»* Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (и правой, и левой руки.) — на переносице, как мостик очков. Ладошки на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать. 2. «*Верх-вниз, влево-вправо»* Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти. 3. *«Круг»* Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки. 4. *«Квадрат»* Предложить детям представить себе квадрат. Переводить

		взгляд из правого верхнего угла в левый нижний — в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата. 5. «*Гримасы»* Логопед предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримаса ежика – губки вытянуты вперед – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.). 6. «*Рисование носом»* Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Педагог может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.) 7. «*Раскрашивание»* Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов. 8. «*Расширение поля зрения»* Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым – левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их… и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места. 9. «*Буратино»* Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Взрослый медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа.

https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/02/23/zritelnaya-gimnastika-dlya-doshkolnikov